
KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET SMA N 3 BANTUL

Oleh: Asep Prasetyo dan Bernadeta Suhartini
FIK UNY

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Bantul, Kecamatan Bantul, Kabupaten Bantul.

Metode penelitian ini adalah deskriptif dan teknik pengambilan data menggunakan tes. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 3 Bantul yang berjumlah 40 siswa. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 40 siswa. Pengumpulan data kemampuan motorik diukur menggunakan tes dengan mengukur komponen motorik yang meliputi Lari 30 M, Sit up, Basketball throw for distance, Lompat jauh tanpa awalan, Sit&reach, Lari bolak-balik 4x5 M, Squat di dinding.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang berkategori sangat baik sebanyak 0 siswa atau sebesar 0,0%, kategori baik sebanyak 0 siswa atau sebesar 0,0%, kategori sedang sebanyak 22 siswa atau sebesar 55%, kategori kurang sebanyak 18 siswa atau sebesar 45%, dan kategori kurang sekali 0 siswa atau sebesar 0,0%. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik siswa ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 3 Bantul tahun 2012 dalam kategori sedang.

Kata Kunci: kemampuan motorik, bolabasket

Pada umumnya setiap aktivitas kehidupan manusia tidak terlepas dari gerak. Manusia melakukan aktivitas gerak sesuai dengan kemampuan sendiri. Belajar gerak dasar yang paling ideal terjadi pada fase anak-anak. Di dalam kehidupan ini gerak sangat dibutuhkan oleh setiap manusia untuk melakukan aktivitas, penguasaan gerak sejak masa kecil akan membantu menjadi manusia terampil di kehidupan yang akan datang sehingga dapat tercapai kehidupan yang lebih baik.

Proses motorik terjadi atas kerja beberapa bagian tubuh, saraf, otak dan juga otot, sehingga terjadi gerakan baik gerak reflek atau gerak tak disadari maupun yang disadari. Fungsi sel saraf motorik adalah mengirim impuls dari sistem saraf pusat sampai ke otot, sehingga ujung akson mengeluarkan zat kimia sehingga otot berkontraksi dan terjadi proses motoris. Proses perkembangan motorik anak melalui tahap-tahap yang sesuai dengan umur. Tahap-tahap motorik merupakan dasar kemampuan motorik selanjutnya yang lebih kompleks. Jika keterampilan motorik dasar matang, maka motorik lain lebih

rumit akan lebih mudah dilakukan oleh anak.

Kemampuan motorik adalah kemampuan seseorang untuk berbagai nomor olahraga yang diajarkannya dan menandakan kemampuan keterampilan umum. Kemampuan motorik atau kemampuan gerak tersebut merupakan salah satu faktor yang berpengaruh dalam pencapaian prestasi olahraga. Keterampilan motorik merupakan kemampuan yang penting dalam kehidupan sehari-hari maupun di dalam pendidikan jasmani, agar siswa menjadi terampil melakukan aktifitas fisik.

Kemampuan motorik penting dipelajari dalam pelajaran pendidikan jasmani karena kemampuan gerak merupakan bagian dari ranah psikomotorik. Ada tiga komponen dasar dominan psikomotor, yaitu: domain yang bersifat jasmani (*psysical*), kesegaran (*fitness*), dan permainan (*play*). Komponen bersifat jasmani terkait dengan status anatomis atau struktural. Komponen motorik berhubungan dengan kualitas gerak atau cara melakukan gerakan. Komponen kesegaran menunjuk pada kuantitas gerakan, atau seberapa lama gerakan yang dilakukan dapat dipertahankan, dan komponen bermain menyajikan akumulasi perkembangan domain psikomotor. Adapun unsur-unsur kemampuan motorik terdiri dari: (1) kekuatan, (2) kecepatan, (3) power, (4) ketahanan, (5) keseimbangan, (6) *fleksibilitas*, dan (7) koordinasi.

Kemampuan motorik merupakan perkembangan unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh, keterampilan motorik dan kontrol motorik. Keterampilan motorik anak tidak akan berkembang tanpa adanya kematangan kontrol motorik. Kontrol motorik tidak akan optimal tanpa kebugaran tubuh. Kebugaran tubuh tidak akan tercapai tanpa latihan fisik. Aspek-aspek yang perlu dikembangkan untuk anak adalah motorik, kognitif, emosi, sosial, moralitas, dan kepribadian. Sedangkan menurut Elizabeth B Hurlock (1998: 15) perkembangan motorik adalah perkembangan pengendalian gerak jasmaniah melalui kegiatan pusat saraf, urat saraf, dan otot terorganisasi.

Kemampuan motorik merupakan faktor fisik yang dapat dikembangkan melalui belajar gerak. Belajar gerak diperlukan adanya ketelitian terhadap teknik gerakan yang benar, yaitu dimulai dari awal pada akhir gerakan, sehingga kemampuan tersebut akan memberikan sumbangan terhadap keberhasilan tugas-tugas selanjutnya. Menurut Oxedine (1968: 267) kemampuan motorik adalah trimonologi yang dipergunakan untuk menggambarkan kecakapan seseorang dalam berbagai keterampilan yang mengarah kepada penguasaan keterampilan dasar dan aktifitas kesegaran yang bersifat umum.

Purnomo Ananto (2000: 3-4) menyatakan bahwa pola gerak dasar adalah bentuk gerakan-gerakan sederhana yang bisa dibagi kedalam tiga bentuk gerakan, sebagai berikut: (a) bentuk lokomotor (berpindah tempat) bagian tubuh tertentu saja yang digerakan, misalnya: mendorong, lari, loncat, (b) bentuk nonlokomotor, misalnya: menarik, menekuk, memutar, dan (c) manipulatif, ada sesuatu yang digerakan, misalnya: melempar, menangkap, menyepak, memukul, dengan gerakan yang lain yang berkaitan dengan lemparan dan tangkapan sesuatu. Motorik dapat diuraikan dengan kata seperti otomatis, cepat dan akurat atau dengan kata lain titik beratnya adalah pada ketelitian dan ketepatan.

Menurut Kartini Kartono (1990: 83) “motorik diartikan sebagai segala faktor yang bisa menimbulkan gerakan pada seluruh bagian tubuh”. Menurut Agus Sujianto (1996: 22) mengungkapkan motorik sebagai dorongan untuk bergerak dorongan tersebut tidak hanya berasal dari dirinya melainkan dibantu oleh hasil perkembangan lain dan memiliki ciri-ciri sebagai berikut: (1) gerakan-gerakan yang tidak disadari, tidak disengaja, dan tanpa arah, (2) gerakan-gerakan anak tidak khas, (3) gerakan-gerakan dilakukan dengan massal, (4) gerakan-gerakan disertai dengan gerakan yang lain yang sebenarnya tidak diperlukan.

Sedangkan menurut Sukadiyanto (2001: 70) “Kemampuan motorik merupakan suatu kemampuan umum seseorang yang berkaitan dengan penampilan keterampilan gerak atau tugas gerak”. Menurut Oxendine yang dikutip oleh Setyo Nugroho (2005: 9) kemampuan motorik adalah terminologi yang digunakan untuk menggambarkan kecakapan seseorang dalam berbagai keterampilan yang agak mengarah penguasaan keterampilan dasar dan aktifitas kesegaran yang bersifat umum.

Menurut Toho Cholik (2004: 51) kemampuan motorik seseorang dipengaruhi oleh faktor mekanik dan fisik. Faktor mekanik adalah; (a) faktor keseimbangan yang terdiri dari: pusat gaya, gaya garis dan dasar menyokong badan; (b) faktor pemberian daya yang terdiri dari: gerak yang lamban, percepatan, aktifitas/reaksi; (c) faktor penerima daya yang terdiri dari: daerah permukaan dan jarak; (d) kemampuan lokomotor terdiri dari: fase refleksi, fase belum sempurna, fase dasar, fase spesialis; (e) kemampuan manipulatif; (f) kemampuan yang stabil. Sedangkan pada faktor fisik adalah; (a) faktor kesegaran jasmani yang meliputi: kekuatan, daya tahan, percepatan, kelenturan,

komposisi tubuh; (b) faktor kesegaran gerak (*motor fitness*) terdiri dari: kecepatan, kelincihan, koordinasi, keseimbangan dan daya ledak (*power*).

Menurut Lutan (2001: 45-47) bahwa perkembangan keterampilan gerak dasar pada sekolah dasar ditekankan pada pengembangan dan pengayakan keterampilan geraknya. Semakin banyak perbendaharaan gerak dasarnya maka akan semakin terampil pergerakannya.

Fungsi kemampuan motorik menurut Cereton yang dikutip oleh Toho Cholik (2004: 51) fungsi utama kemampuan motorik adalah untuk menggambarkan kesanggupan dan kemampuan setiap individu yang mempergunakan untuk mempertinggi daya kerja, dengan memiliki kemampuan motorik yang baik tentu individu mempunyai landasan menguasai tugas kemampuan motorik yang khusus. Semua unsur-unsur motorik pada setiap anak berkembang melalui kegiatan olahraga dan aktifitas bermain yang melibatkan otot. Semakin anak mengalami gerak tentu unsur-unsur kemampuan motoriknya semakin terlatih dengan banyaknya kemampuan motorik yang dilakukan tentu akan menambah kematangannya dalam melakukan aktifitas motorik.

Menurut Zulkifli (2003:32) ada 3 macam jenis motorik yaitu:

1. Motorik statis yaitu gerakan tubuh sebagai upaya untuk memperoleh keseimbangan, misalnya: keserasian gerakan tangan dan kaki pada saat kita berjalan.
2. Motorik ketangkasan yaitu gerakan untuk melaksanakan tindakan yang berwujud ketangkasan dan keterampilan, misalnya: gerakan melempar, menangkap dan sebagainya.
3. Motorik penguasaan yaitu gerakan untuk mengendalikan otot-otot, roman muka dan sebagainya.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 66) ada lima kemampuan biomotorik dasar, yaitu:

1. Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan.
2. Daya tahan adalah kemampuan untuk melakukan kerja dalam waktu lama.
3. Kecepatan adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu singkat.
4. Kelentukan adalah kemampuan persendian untuk melakukan gerakan melalui jangkauan yang luas.
5. Koordinasi adalah kemampuan melakukan gerakan pada tingkat gerakan dengan cepat, tepat, dan efisien.

Tidak semua orang harus menguasai secara keseluruhan unsur-unsur dari kemampuan motorik tersebut, tiap orang mempunyai kelebihan dan kekurangan untuk dapat menguasai unsur-unsur kemampuan motorik secara keseluruhan. Selain

kemampuan motorik dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri anak (*intrinsik*) dan faktor dari luar (*ekstrinsik*). Faktor intrinsik meliputi kondisi psikologis baik itu intelektual maupun non intelektual sedangkan faktor ekstrinsik meliputi lingkungan baik itu di sekolah maupun di rumah.

Biomotor adalah kemampuan gerakan manusia yang dipengaruhi oleh sistem-sistem organ dalam diantaranya adalah sistem neuromuscular, pernafasan, peredaran darah, energi, tulang dan persendian. Hampir semua aktifitas gerak dalam olahraga selalu mengandung unsur-unsur kekuatan, kecepatan, dan gerak kompleks yang memerlukan keeluasaan gerak persendian. Dengan demikian komponen biomotor adalah keseluruhan dari kondisi fisik olahragawan komponen dasar biomotor meliputi kekuatan, kecepatan, ketahanan, koordinasi dan fleksibilitas. Adapun komponen yang lain merupakan berpaduan dari beberapa komponen sehingga membentuk istilah sendiri. Sebagai contoh: daya tahan merupakan gabungan atau hasil kali antara kekuatan dengan kecepatan, kelincahan merupakan gabungan dari kecepatan dengan koordinasi.

Kemampuan motorik seseorang berbeda-beda tergantung pada banyaknya pengalaman gerak yang dikuasainya. Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000: 20-21) kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa anak lakukan yang berfungsi meningkatkan kualitas hidup. Kemampuan gerak dibagi menjadi empat komponen yaitu: Lokomotor, Non-Lokomotor, Manipulatif, dan Kombinasi.

a) Kemampuan Lokomotor

Kemampuan lokomotor digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ketempat yang lain atau mengangkat tubuh keatas seperti lompat atau loncat. Kemampuan gerak lainnya adalah berjalan, berlari, *skipping*, melompat, meluncur dan lari *sprint*.

b) Kemampuan Non-Lokomotor

Kemampuan non-lokomotor dilakukan ditempat tanpa ada ruang gerak yang memadai. Kemampuan non-lokomotor terdiri dari menekuk dan meregang, mendorong, dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melipat dan memutar, mengocok, melingkar, melambung, dan lain-lain.

c) Kemampuan Manipulatif

Kemampuan manipulatif ketika anak telah menguasai macam- macam objek.

Kemampuan manipulatif lebih banyak tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari tubuh juga dapat digunakan. Manipulatif objek jauh lebih unggul daripada koordinasi mata- kaki dan mata-tangan yang cukup penting untuk berjalan dalam ruangan. Bentuk-bentuk kemampuan manipulatif terdiri dari: (1) gerakan mendorong (melempar, memukul, menendang), (2) gerakan menerima (menangkap) obyek adalah kemampuan penting yang dapat diajarkan dengan menggunakan bola yang terbuat dari bantalan karet, (3) gerakan memantul-mantulkan bola (menggiring bola).

d) Kombinasi

Dalam latihan kombinasi dapat dikembangkan dengan cara menggabungkan ketiga aspek tersebut supaya mendapatkan gerakan yang mempunyai kombinasi antara ketiga aspek gerakan tersebut. Kemampuan anak untuk melakukan koordinasi gerakan yang lebih kompleks antara koordinasi mata- kaki dan mata-tangan. Misalnya: penggabungan antara kemampuan lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif, yaitu: lari sambil melempar dan menangkap bola atau lari *zig-zag* dengan berbagai rintangan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini termasuk penelitian deskriptif, metode yang digunakan adalah metode survey dengan teknik tes dengan mengukur komponen motorik yang meliputi Lari 30 M, Sit Up, *Basketball throw for distance*, Lompat jauh tanpa awalan, *Sit and reach*, Lari bolak-balik 4x5 M, *Squat* di dinding. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan motorik pemain bolabasket SMA N 3 Bantul. Data dalam penelitian ini diperoleh dari tes yang dilakukan oleh pengukur terhadap subjek. Subjek penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 3 Bantul.

Tujuh tes tersebut kemudian dimasukkan ke dalam tabel norma masing-masing tes sehingga di dapat nilai dari setiap tes, dari setiap tes tersebut lalu dijumlahkan untuk masing-masing siswa sehingga didapat total nilai/skor. Total skor tersebut kemudian dibagi dengan banyaknya tes sehingga didapat jumlah skor secara keseluruhan. Keseluruhan skor tersebut kemudian diklasifikasikan kedalam tabel berikut:

Tabel 1. Klasifikasi Penilaian Tes Kemampuan Motorik

NO	JUMLAH SKOR TES	KATEGORI
1	4.8 – 5.0	Baik sekali
2	3.8 – 4.7	Baik
3	2.8 – 3.7	Sedang
4	1.8 – 2.7	Kurang
5	1.0 – 1.7	Kurang sekali

Sumber: Harzuki, Perkembangan Olahraga Terkini (2003: 350)

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 3 Bantul yang berjumlah 40 siswa. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 40 siswa.

Adapun jenis tes yang digunakan berdasarkan Kirkendall, Gruber, Johnson (1987), David K. Miller (2002), dan Harsuki (2003) adalah: (1) Lari 30 meter untuk mengukur kecepatan, (2) *Sit-Up* untuk mengukur daya tahan dan kekuatan otot perut, (3) *Basketball Throw for Distance* untuk mengukur kekuatan eksplosif lengan dan bahu, (4) *Standing Long Jump* untuk mengukur kekuatan dan power otot tungkai, (5) *Sit and Reach Test* untuk mengukur fleksibilitas, (6) Lari bolak-balik 4x5 meter digunakan sebagai indikator untuk kelincahan seluruh anggota badan, (7) *Squat* di dinding untuk mengukur kekuatan kaki dan keseimbangan tubuh. Alat yang digunakan untuk mengukur pelaksanaan tes berupa meteran, *cone*, bolabasket, matras, *stopwacth*, dan *flexometer*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik deskriptif dengan persentase.

HASIL PENELITIAN

Hasil analisis terhadap kemampuan gerak motorik siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA N 3 Bantul melalui 7 macam tes gerak yang mencakup kemampuan motorik anak sejumlah 40 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket yang telah melakukan 7 tes, dengan menggunakan SPSS, dari jumlah 40 siswa didapat data:

1. Mean = 2,7750
2. Standar deviasi = 0,31358
3. Minimum = 2,30
4. Maximum = 3,30

Untuk mengukur kemampuan gerak motorik dilakukan dengan lima pengkategorian yaitu baik sekali, baik, sedang, kuarang, kurang sekali. Setelah

dilakukan perhitungan dengan 7 macam tes kemampuan gerak dasar siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA N 3 Bantul dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi Kategori Kemampuan Motorik Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 3 Bantul

No	Total Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	4.8 – 5.0	Baik sekali	0	0 %
2	3.8 – 4.7	Baik	0	0 %
3	2.8 – 3.7	Sedang	22	55 %
4	1.8 – 2.7	Kurang	18	45 %
5	1.0 – 1.7	Kurang sekali	0	0 %
Jumlah			40	100 %

Berdasarkan perhitungan diatas, tampak bahwa kemampuan gerak motorik siswa ekstrakurikuler bola basket SMA N 3 Bantul dalam kategori sedang sebanyak 22 siswa atau dengan presentase sebesar 55 %, dan yang berkategori kurang sebanyak 18 siswa atau dengan presentase sebesar 45 %.

PEMBAHASAN

Untuk mengetahui kemampuan motorik seseorang ada beberapa tes yang harus dilakukan. Tes-tes tersebut adalah Lari 30 M, Sit up, Basketball throw for distance, Lompat jauh tanpa awalan, Sit & reach, Lari bolak balik, Squat di dinding. Masing-masing tes mempunyai kategori Baik Sekali (BS), Baik (B), Sedang (S), Kurang (K), Kurang Sekali (KS). Skala masing-masing kategori tersebut adalah BS = 5, B = 4, S = 3, K = 2, KS = 1. Penjabaran dari masing-masing tes yang dilakukan sebagai berikut:

1. Tes Lari 30 Meter

Didalam tes ini didapatkan hasil bahwa kategori Baik Sekali (BS) sebesar 3 % meliputi putri 1 orang; Baik (B) sebesar 0 %; Sedang (S) sebesar 3% meliputi putri 1 orang; Kurang (K) sebesar 22 % meliputi putra 5 orang dan putri 4 orang; Kurang Sekali (KS) sebesar 72 % meliputi putra 18 orang dan putri 11 orang.

2. Tes *Sit Up*

Didalam tes ini didapatkan hasil bahwa kategori Baik Sekali (BS) sebesar 0 %; Baik (B) sebesar 3 % meliputi putra 1 orang; Sedang (S) sebesar 60% meliputi putra 19 orang dan putri 5 orang; Kurang (K) sebesar 37 % meliputi

putra 3 orang dan putri 12 orang; Kurang Sekali (KS) sebesar 0 %.

3. Tes *Basketball Throw for Distance*

Didalam tes ini didapatkan hasil bahwa kategori Baik Sekali (BS) sebesar 0 %; Baik (B) sebesar 10 % meliputi putra 2 orang dan putri 2 orang; Sedang (S) sebesar 55 % meliputi putra 11 orang dan putri 11 orang; Kurang (K) sebesar 35 % meliputi putra 10 orang dan putri 4 orang; Kurang Sekali (KS) sebesar 0 %.

4. Tes Lompat Jauh Tanpa Awalan

Didalam tes ini didapatkan hasil bahwa kategori Baik Sekali (BS) sebesar 0 %; Baik (B) sebesar 3 % meliputi putra 1 orang; Sedang (S) sebesar 45 % meliputi putra 15 orang dan putri 18 orang; Kurang (K) sebesar 37 % meliputi putra 6 orang dan putri 15 orang; Kurang Sekali (KS) sebesar 15 % meliputi putra 1 orang dan putri 6 orang.

5. Tes Sit & Reach

Didalam tes ini didapatkan hasil bahwa kategori Baik Sekali (BS) sebesar 3 % meliputi putri 1 orang; Baik (B) sebesar 80 % meliputi putra 19 orang dan putri 13 orang; Sedang (S) sebesar 14 % meliputi putra 3 orang dan putri 3 orang; Kurang (K) sebesar 3 % meliputi putra 1 orang; Kurang Sekali (KS) sebesar 0 %.

6. Tes Lari Bolak Balik 4x5 Meter

Didalam tes ini didapatkan hasil bahwa kategori Baik Sekali (BS) sebesar 0 %; Baik (B) sebesar 68 % meliputi putra 14 orang dan putri 13 orang; Sedang (S) sebesar 30 % meliputi putra 9 orang dan putri 3 orang; Kurang (K) sebesar 2 % meliputi putri 1 orang; Kurang Sekali (KS) sebesar 0 %.

7. Tes *Squat* di Dinding

Didalam tes ini didapatkan hasil bahwa kategori Baik Sekali (BS) sebesar 5 % meliputi putri 2 orang; Baik (B) sebesar 16 % meliputi putra 3 orang dan putri 3 orang; Sedang (S) sebesar 37 % meliputi putra 6 orang dan putri 9 orang; Kurang (K) sebesar 37 % meliputi putra 12 orang dan putri 3 orang; Kurang Sekali (KS) sebesar 5 % meliputi putra 2 orang.

Kemampuan motorik mempunyai kategori dari Baik Sekali (BS), Baik (B), Sedang (S), Kurang (K), dan Kurang Sekali (KS) dengan skala BS = 4.8 – 5.0; B =

3.8 – 4.7; S = 2.8 – 3.7; K = 1.8 – 2.7; KS = 1.0 – 1.7. Dalam penelitian ini didapat hasil bahwa dilokasi penelitian hanya didapat 2 (dua) kategori kemampuan motorik yaitu kurang dan sedang. Kategori kurang sebesar 45 % meliputi putra 8 orang dan putri 10 orang, mereka bisa dikategorikan kedalam kategori kurang karena masuk skala 1.8 – 2.7. Kategori sedang sebesar 55 % meliputi putra 15 orang dan putri 7 orang, mereka bisa dikategorikan kedalam kategori sedang karena masuk skala 2.8 – 3.7.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data bahwa siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA N 3 Bantul yang memiliki kategori sangat baik sebanyak 0 siswa (0 %), kategori baik sebanyak 0 siswa (0 %), kategori sedang sebanyak 22 siswa (55 %), kategori kurang sebanyak 18 siswa (45 %), dan kategori kurang sekali 0 siswa (0,0 %). Dari hasil penelitian diatas, maka tingkat kemampuan motorik siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA N 3 Bantul dalam kategori sedang sebanyak 22 siswa dengan presentase sebesar 55 %.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan bermain bolabasket siswa-siswi di SMA N 3 Bantul kurang bagus karena beberapa hal, diantaranya adalah:

1. Waktu dan frekuensi latihan yang diberikan sekolahan hanya seminggu dua kali, yaitu: hari Kamis latihan ekstrakurikuler bolabasket untuk peserta putra saja dan hari Sabtu latihan ekstrakurikuler untuk peserta putri saja. Sehingga dengan latihan yang minim tersebut akan sulit mengembangkan kemampuan mereka.
2. Sebagian siswa belum pernah mengikuti ekstrakurikuler bolabasket sebelumnya.
3. Siswa cenderung akademik dibandingkan dengan ekstrakurikuler bolabasket.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA N 3 Bantul tahun 2012 masuk dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 55 % meliputi putra 15 orang dan putri 7 orang, mereka bisa dikategorikan kedalam kategori sedang karena masuk skala 2.8 – 3.7.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Sujianto. (1996). Psikologi Perkembangan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Don, R., Gruber Krikendall, Joseph J & Johnson, E., Robert. (1987). *Measurement and evaluation for Physical Education*. United States of America: Human Kinetics Publishers.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Hurlock, B., Elizabeth. (1978). *Perkembangan Motorik Anak*. Jakarta: Erlangga.
- Kartini, Kartono. (1990). Psikologi Anak (Psikologi Perkembangan), Cetakan keempat. Bandung: Mandar Maju.
- Miller, K., David. (2002). *Measurement by The Physical Educator*. New York: Mc Graw-Hill Companies.
- Oxendine, Joseph B. (1968). *Psychology of Motor Learning*. New York: Appleton, Century-Croft.
- Purnomo Ananto. (2000). http://www.depdiknas.go.id/publikasi/buletin/SegJes/Edisi_13_th_vii_2000/kemampuan_motorik.htm. Diakses hari Selasa 27 Mei 2012 jam 13:00.
- Rusli Lutan. (2001). *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: P2LPTK, Ditjen Perguruan tinggi.
- Setyo Nugroho. (2005). *Peran Kinestesis Dalam Pembelajaran Motorik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukadiyanto. (2001). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Toho Cholik Muthohir. (2004). *Model Pengembangan Motorik Anak Prasekolah*. Jakarta: Ditjen Olahraga Masyarakat.
- Yudha M.Saputra & Amung Ma'mun. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdiknas-Ditdasmen.
- Zulkifli. (2003). Psikologi Perkembangan. Bandung: Remaja Rosda Karya.

